

# Linsen-Walnuss-Pfanne mit Champignons

## Tomaten-Salsa, Kräuter-Joghurt und Limettenreis

Vegetarisch Thermomix kocht • 657 kcal • Tag 3 kochen

22



Basmati-Wildreis-Mischung



braune Linsen



Walnüsse



braune Champignons



Naturjoghurt



Tomate



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“



Petersilie, glatt



Limette, ungewachst



Zwiebel



Tomatenmark



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Zucker\*, Balsamicoessig\*, Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Walnüsse <b>24)</b>	20 g	30 g	40 g
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b>	3 g	4,5 g**	6 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	10 g	12 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Limette, ungewachst <b>VN   CO   BR   MX   ES</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Tomatenmark	70 g	140 g	140 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 820 g)
Brennwert	336 kJ/80 kcal	2750 kJ/657 kcal
Fett	2,2 g	18 g
- davon ges. Fettsäuren	0,4 g	3,6 g
Kohlenhydrate	11,1 g	90,9 g
- davon Zucker	2 g	16,1 g
Eiweiß	3,2 g	26 g
Salz	0,32 g	2,63 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf 24) Walnüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

BE: Belgien PL: Polen MA: Marokko VN: Vietnam CO: Kolumbien

BR: Brasilien MX: Mexiko



## Für die Salsa

**Tomate** vierteln, Strunk entfernen.

**Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen.

Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Tomate**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** zugeben und **3 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.

**Salsa** in eine Schüssel umfüllen.



## Für das Linsen-Hack

**Zwiebel**, **Walnüsse** und **Champignons** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.

Mit dem Spatel nach unten schieben, 15 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und

**4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



## Reis garen

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Linsen-Hack vollenden

**Tomatenmark**, „Hello Smoky Paprika“, „Hello Fiesta“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\*** und 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und

**4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

**Linsen** zugeben, mit dem Spatel unterheben und **3 Min./95 °C/Reverse/Stufe 1** garen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kleinigkeiten

In der kleinen Schüssel restliche **Petersilie** mit **Joghurt** und dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** verrühren. **Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Linsen** durch den Varoma-Behälter abgießen und mit **Wasser** abspülen.

**Zwiebel** abziehen und halbieren.

Nach der Garzeit, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** untermischen.

**Limettenreis** auf tiefe Teller verteilen, **Linsen-Walnuss-Hack** und **Tomatensalsa** darauf anrichten und mit **Limetten-Joghurt** beträufeln.

Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

